



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Bausteine für einen Kinder- und Schulgottesdienst zur Kinderfastenaktion 2026

#### *Hier fängt Zukunft an*

von Birgit Hellmanns und Anne Hermanns-Dentges, Gemeindereferentinnen im Bistum Aachen

#### **Vorwort**

Liebe\*r Leser\*in,

wir, zwei Gemeindereferentinnen aus dem Bistum Aachen, haben den inhaltlichen Schwerpunkt in diesem Gottesdienst auf das Thema „Bildung in den ersten zehn bis zwölf Lebensjahren“ gelegt. In diesem Bereich, mit dieser Zielgruppe, arbeiten wir seit Jahrzehnten.

In den Kinderrechten der UNO ist ein Recht auf Bildung verankert, die Umsetzung weltweit hat jedoch noch viel Luft nach oben.

Uns ist es wichtig, dass die Gottesdienstbesuchenden in Deutschland Folgendes vertiefter betrachten:

- Bildung ist ein Schlüssel zu einer gesicherten Existenz als erwachsene Person.
- Das Sammeln von Geld sollte ein Geben auf Augenhöhe sein. Ich gebe etwas ab und nehme mich im Eigenen zurück, um anderen Menschen Bildung zu ermöglichen.

Es geht um diese Haltung: Sich selbst zurücknehmen und eben nicht ein Abgeben dessen, was ich zu viel habe.

Um dies zu begreifen, wählen wir das Medium der Zeitrakete. Mit Hilfe der Zeitrakete kann ein Kind in die Zukunft reisen und sich selbst als erwachsene Person erleben: Heute bin ich in der Grundschule und in der Zukunft habe ich einen Beruf erlernen können, weil ich in Deutschland diese Möglichkeit bekomme.

Uns ist bewusst, dass auch in unserem Umfeld Kinder leben, die - wie in Douala - keine gute Bildungssituation erleben und nutzen können.



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

Der Gottesdienst ist so aufgebaut, dass der Unterschied "Lebenswelt der Gottesdienstbesuchenden und von Menschen in Douala" deutlich wird. Verbunden mit dem Aufruf, aus Gottes und Jesu Aufforderung heraus zu handeln und sich einzusetzen: für Chancengleichheit und Bildungsgerechtigkeit hier und weltweit.

Wir wünschen allen einen gelingenden Gottesdienst und einen guten Flug mit der Zeitrakete.

Birgit Hellmanns und Anne Hermanns-Dentges

### Vorbereitung

- Benötigte Personen für die Katechese: zwei Kinder und zwei Erwachsene – jeweils ein Kind und ein Erwachsener tragen die gleiche Kleidung (bspw. Jeans und gleichfarbiges Oberteil) – da sie jeweils aus Sicht derselben Person sprechen – einmal als Kind und einmal als erwachsene Person. Weitere Erläuterungen beim Baustein Katechese.
- Zeitrakete (Vorlage s. [www.misereor.de/fastenaktion](http://www.misereor.de/fastenaktion) - vergrößern) vor dem Altar so aufbauen, dass der Altar nicht verdeckt wird.
- Alle Infos zur Kinderfastenaktion finden Sie auf [www.kinderfastenaktion.de](http://www.kinderfastenaktion.de).
- Die Materialien zur Kinderfastenaktion sind bestellbar über [www.misereor.de/bestellen](http://www.misereor.de/bestellen). Dort finden Sie auch das Spendenkästchen, mit dem Sie die Kinder zur Solidarität mit Menschen in Kamerun und weltweit einladen können. Comic und Spendenkästchen können Sie entweder vorab den Kindern zukommen lassen oder am Ende des Gottesdienstes verteilen.

L = Leiter\*in

S= Sprecher\*innen, auch Kinder möglich

A = Alle



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Liedvorschläge

- GL 148,1-3: Kommt herbei  
GL 157: Kyrie (Taizé)  
GL 177: Credo in unum deum  
GL 468,1-3: Gott gab uns Atem  
GL 472: Manchmal feiern wir mitten am Tag  
GfY 100: Ich glaube an den Vater  
GfY 201: Unfriede herrscht auf der Erde

Ein Dokument mit weiteren Liedvorschlägen finden Sie auf [www.misereor.de/fastenaktion](http://www.misereor.de/fastenaktion).  
Dort finden Sie auch ein Lied zum Leitwort.

### Baustein Einführung

- L** Wir begrüßen Sie herzlich zu diesem besonderen Gottesdienst zur Misereor-Fastenaktion.
- Jedes Jahr schenken wir einem Beispielprojekt von Misereor unsere Aufmerksamkeit. Diesmal geht es um ein Land in Afrika: Kamerun. Das Leitwort der diesjährigen Aktion lautet: „Hier fängt Zukunft an“.
- Dabei geht es um Jugendliche, die neue Chancen und Ausbildungsmöglichkeiten bekommen.





# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Baustein Kyrie

**S** Jesus Christus, du bist uns nahe.

Du zeigst uns die Liebe von Gott, die du in deinem Herzen gespürt hast.

**A** Herr, erbarme dich.

**S** Jesus Christus, du bist uns nahe.

Du bist auch unser Freund, für dich sind alle Menschen gleich viel wert.

**A** Christus, erbarme dich.

**S** Jesus Christus, du bist uns nahe.

Du erzählst uns von Gott, damit auch wir allen Menschen eine Chance geben und in deinem Geist handeln.

**A** Herr, erbarme dich.

**L** Guter Gott,

du lässt deine Freundschaft zu uns Menschen niemals ruhen.

Du wendest dich uns immer wieder zu, auch wenn wir das nicht so machen.

Dafür sagen wir „Danke“.

Mit deiner Liebe im Herzen, können wir immer wieder neu versuchen, allen Menschen respektvoll zu begegnen und unsere Beziehung zu dir, Gott, neu zu finden.

**A** Amen.



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Baustein Gebet zu Beginn

- L** Guter Gott,  
du schenkst uns unser Leben.  
Du schenkst uns gute Gedanken und die Möglichkeit,  
immer wieder dazuzulernen.  
Du schenkst uns Jesus Christus,  
der den Menschen zeigte, wie sie ihre Haltung ändern konnten.  
Wir wollen auch davon lernen und immer wieder unsere Haltung zu dir überdenken  
und uns dir und den Menschen zuwenden,  
hier und da, heute und morgen, unser Leben lang.
- A** Amen.

### Baustein Artikel 28 der UN-Kinderrechtskonvention *(in kindgerechter Sprache)*

- S** Wusstet ihr, dass es auf der ganzen Welt Regeln gibt, die Kinder schützen und ihnen helfen sollen? Diese wichtigen Regeln heißen Kinderrechte. Sie wurden von vielen Ländern gemeinsam aufgeschrieben, damit es allen Kindern gut geht. Eines dieser Rechte ist das Recht auf Bildung – also darauf, in die Schule zu gehen und etwas zu lernen. Heute wollen wir uns gemeinsam anschauen, was die UN-Kinderrechtskonvention dazu sagt und warum das so wichtig für jedes Kind ist:
- S** Artikel 28 der UN-Kinderrechtskonvention besagt seit 1989:  
Jedes Kind hat das Recht, etwas zu lernen und zur Schule zu gehen. Die Grundschule muss für alle Kinder kostenlos sein. Die Länder sollen dafür sorgen, dass alle Kinder zur Schule gehen können und dort gut behandelt werden.

(Quelle: <https://www.kinderrechte.de/kinderrechte/un-kinderrechtskonvention-im-wortlaut#c3237>)





# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Baustein Evangelium

Mt 22,34-40

Wir empfehlen die Verwendung des Evangeliums in Leichter Sprache

(<https://www.evangelium-in-leichter-sprache.de/lesejahr-a-30-sonntag-im-jahreskreis>).

### Baustein Katechese

*Die Zeitrakete steht in der Mitte, die Erwachsenen stehen dahinter, die beiden Kinder links und rechts.*

*Je ein Kind und ein Erwachsener haben ein gleichfarbiges T-Shirt und eine Jeanshose an. Die einen (K1 und E1) sprechen für Kinder aus Deutschland und können auch eine ausgedruckte Deutschlandfahne bei sich tragen, die anderen sprechen für Kinder aus Kamerun (K2 und E2) und können auch eine Kamerunfahne bei sich tragen.*

*Das Gespräch ist ein Vorschlag und kann angepasst/verändert werden.  
L steht neben der Zeitrakete.*

- L** Heute möchten wir mit zwei Kindern sprechen. Ein Kind spricht aus der Sicht von vielen Kinder hier in Deutschland und ein anderes Kind spricht aus der Sicht von vielen Kindern aus Kamerun.
- Stellt euch vor: Während unseres Gesprächs steigen wir in diese Zeitrakete. Dann können wir mit den Kindern ein paar Jahre später reden, wenn sie schon erwachsen sind.
- Als 25-jährige Person schauen sie dann auf ihr bisheriges Leben zurück. Sie sehen, was sie in der Schule gelernt haben.

**K1** *Tritt vor.*

**L** Schaut mal: (*Name*) kommt aus Deutschland.  
Wie war es bei dir mit der Schule?





# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

- K1** Ich heiße (Name). Wir können hier in Deutschland zur Schule gehen.  
Ganz am Anfang ist man aufgeregt, wenn die Schulzeit beginnt. Dann haben wir Lesen und Schreiben gelernt – alle Buchstaben bekamen auf einmal einen Sinn und ich konnte mir Bücher in der Bücherei ausleihen und lesen. Genauso war es mit dem Rechnen und anderen Fächern.
- L** War es denn jeden Tag gleich toll und aufregend?
- K1** Nein, natürlich nicht. Jedes Kind hat andere Talente und deshalb ist man in manchen Fächern gut und in manchen Fächern nicht so gut.  
Das ist halt so, da muss man durch. Aber es lohnt sich.  
Zum Schluss meiner Schulzeit mache ich einen Abschluss.  
Und mit dem kann ich mir meinen Beruf auswählen und erlernen.
- L** Erwachsene haben vor vielen Jahren in Deutschland erkannt, wie wichtig eine gelingende Schulbildung ist. Es besteht sogar Schulpflicht. So sind alle Kinder damit gemeint und können zur Schule gehen.
- Nun geht das Kind 1 hinter die Zeitrakete und der Erwachsene 1 kommt hinter der Zeitrakete hervor. L führt ein Interview:*
- L** Wir können auch sehen, welchen Beruf wir uns ausgesucht und gelernt haben.  
Wir erkennen:  
Fast alle Berufe brauchen eine Ausbildung!  
Welchen Beruf haben Sie gewählt?
- E1** Nachdem ich meinen Schulabschluss hatte, konnte ich eine sogenannte Lehre machen, das ist eine Ausbildung in einem Handwerksberuf. Ich habe das gewählt, weil ich etwas mit meinen Händen erarbeiten, schaffen wollte. Das macht mich sehr glücklich und zufrieden.
- L** Andere Menschen haben studiert und sind in einen Beruf gegangen, der ein Studium erfordert.



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

- E1** Ja, genau. Die meisten bei uns haben diese Freiheit, je nach seinen und ihren Möglichkeiten und Interessen.
- L** Das ist in Kamerun oft anders und so kommt es, dass Menschen ganz häufig keine Ausbildung machen können.  
Misereor möchte mit seinen Partner\*innen in Kamerun, genauer gesagt in Douala, der größten Stadt des Landes, genau dafür sorgen.
- K2** *Tritt vor.*  
Ich heiße Silas. Ja, genauso war es bei meiner Mutter, und genauso hätte es auch bei mir sein können.  
Ich komme aus Kamerun und lebe in der größten Stadt unseres Landes – in Douala. Da ist es echt schwer, eine Arbeit zu finden, vor allem, wenn man nur ein bisschen lesen und schreiben kann.
- L** Und was machst du den ganzen Tag?
- K2** Nun, ich helfe zu Hause, hole Wasser, damit meine Mama kochen kann. Ich helfe ihr bei ihrer Arbeit, so gut ich kann. Wir verkaufen Essen auf dem Markt. Da hab ich oft auch gar keine Zeit für die Schule. So geht das hier immer so weiter.
- Kind 2 geht hinter die Rakete, Erwachsener 2 tritt hinter Zeitrakete hervor.*
- L** Nun fragen wir Silas als jungen Mann, wie sich sein Leben entwickelt hat.
- E2** Wenn man keine Schulausbildung hat, dann klappt es auch nicht mit einem Beruf. Dann klappt es auch nicht, ausreichend Geld zu verdienen. Dann kann man auch seine Familie damit nicht ernähren. Das ist richtig schlecht. Viele bei uns sind arbeitslos und sehen keine Zukunft für sich.
- L** Aber Sie sehen so aus, als wäre es bei Ihnen anders gekommen.





# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

- E2** Ja, so ist es. Ich hatte Glück, denn ich wurde unterstützt. Und zwar von der CODAS Caritas Douala – das ist eine Partnerorganisation von Misereor. Die haben genau hier in Douala dafür gesorgt, dass ich eine Berufsausbildung bekam – echt super! Danke dafür! Jetzt kann ich gut leben und mir alles verdienen.
- L** Und wie haben die das gemacht?
- E2** Die Mitarbeiter\*innen haben als erstes zusammen mit mir meine Mutter davon überzeugt, dass es eine echte Möglichkeit und Chance für mich gibt. Dann habe ich verschiedene Schulungen bei denen gemacht. Das war nicht immer leicht, auch ganz schön anstrengend – aber es hat sich gelohnt – heute weiß ich das! Und dann habe ich eine Ausbildung bei einem Elektriker gemacht – und CODAS hat einen Teil der Kosten dafür übernommen, die ich selbst nicht bezahlen konnte.
- L** Im Evangelium haben wir gehört, wie Gott sich das mit uns Menschen gedacht hat: dass wir alle gleich viel wert sind und deshalb auch eine Schulausbildung bekommen sollen – auf der ganzen Welt. So haben die Staaten es auch in der UNO-Kinderrechtskonvention miteinander vereinbart.

Wir können Misereor darin unterstützen und unsere Partnerschaft mit den Kindern und Jugendlichen in Kamerun zeigen und leben:

Durch unser Gebet und auch unsere Spende heute im Gottesdienst. *(Ggf. eigene Aktionen im Rahmen der (Kinder-)Fastenaktion benennen – Anregungen für verschiedene Spendenaktionen gibt es auf*

*[www.misereor.de/spenden/spendenaktionen](http://www.misereor.de/spenden/spendenaktionen).*)



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Baustein Fürbitten

**L** Lesen, Schreiben und Rechnen sind die Grundpfeiler in der Schule und in der späteren Ausbildung. Für manche Menschen geht das leicht, manche Menschen tun sich schwer mit dem Lernen. Gemeinsam kommen wir mit unseren Bitten zu Gott – immer wieder und so auch heute:

**S** Wir bitten für alle Kinder, dass sie eine Schule finden, in der ein Geist des gegenseitigen Respektes zu spüren ist.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

Heute fängt Zukunft an.

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Jugendlichen, dass sie eine Ausbildung finden, die ihren Talenten entspricht und Menschen, die sie darin begleiten.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Lehrerinnen und Lehrer, dass sie die Kinder und Jugendlichen, die ihnen anvertraut sind, ernst nehmen und fördern.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Eltern, dass sie das Heranwachsen ihrer Kinder begleiten und sie ermutigen, zu ihren eigenen Talenten zu stehen.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Menschen, die Jugendliche ausbilden, dass sie geduldig und fürsorglich mit allen Jugendlichen umgehen.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Menschen, die in den verschiedenen Projekten von Misereor und anderen Hilfsorganisationen arbeiten, um das Kinderrecht auf Bildung zu ermöglichen.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Menschen, die sich nach Frieden sehnen und nach Versöhnung suchen, dass die vielen kleinen Schritte hier und dort, heute und morgen gelingen.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**S** Wir bitten für alle Menschen, die gestorben sind und für die, die darüber traurig sind.

*Stille*

Gott, wir rufen zu dir:

**A** Heute fängt Zukunft an.

**L** Guter Gott, sieh tief in unser Herz hinein und erhöere unsere Bitten. Dich preisen wir jetzt und in Ewigkeit.

**A** Amen.

*In einem Wortgottesdienst kann an dieser Stelle zum Vaterunser übergeleitet werden, z. B. mit den Worten:*



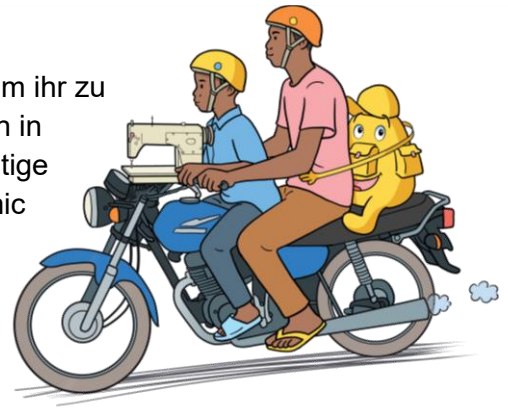
# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

- L** Alles, was wir Gott laut gesagt haben oder was uns im Herzen bewegt, dürfen wir nun in das Gebet legen, das Jesus schon mit seinen Freundinnen und Freunden gebetet hat: Das Vaterunser  
Vater unser im Himmel ...

### Baustein Kollekte

- L** Am Ausgang bekommt ihr von uns einen Comic, in dem ihr zu Hause eine Geschichte über das Leben der Menschen in Douala lesen könnt – darin spielt auch Silas eine wichtige Rolle, mit dem wir eben gesprochen haben. Zum Comic gehört ein Spendenkästchen. Wir freuen uns, wenn ihr eine Spende für die Arbeit von Misereor mit diesem Spendenkästchen (*Passendes einfügen, z. B. im Pfarrbüro, beim nächsten Gottesdienst*) abgebt. Vielen Dank für eure Unterstützung!



### Baustein Schlussgebet

- L** Guter Gott,  
du gibst uns so viel.  
Wir zeigen dir durch unser Leben, welche Freude das machen kann.  
Auch wir wollen geben, damit andere Menschen Freude erleben und auch wir selbst!  
Wir danken dir für dieses Geben und Nehmen.  
Wir danken dir für Jesus, der uns das immer wieder gezeigt hat.  
Wir danken dir, hier und da, heute und morgen und unser Leben lang.
- A** Amen.



# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an

### Baustein Segen

- L** Guter Gott,  
sei bei uns auf all unseren Wegen, den kurzen und den langen.  
Sei bei uns in allen Schwierigkeiten, den kleinen und den großen.  
Sei bei uns mit viel Geduld, für andere und auch für uns selbst.  
Sei bei uns in unserem Glauben, im Geben wie im Nehmen können.  
Sei du bei uns hier und da, heute und morgen und unser Leben lang.  
So segne uns der gütige und Liebe schenkende Gott:  
der Vater und der Sohn (+) und der Heilige Geist.
- A** Amen.





# FASTEN<sup>2026</sup>AKTION

## Hier fängt Zukunft an



Vielen Dank, dass Sie unsere Materialien verwenden. Wir freuen uns, wenn Sie uns Ihre Rückmeldung geben:

<https://forms.office.com/e/jQPpjjvbe?origin=lprLink>

Die angegebenen Lieder stammen aus dem Gotteslob (GL) sowie aus „God for You(th). Das Benediktbeurer Liederbuch“ (2019, Salesianer Don Boscós, „GfY“).

Das Projekt der diesjährigen Fastenaktion in Kamerun steht beispielhaft für die vielen Misereor-Projekte.

Bitte unterstützen Sie mit Ihren Spenden zur Fastenaktion diese Arbeit von Misereor in Afrika, Asien und Lateinamerika.

IBAN DE75 3706 0193 0000 1010 10

Kennwort Kinderfastenaktion S07895

BIC GENODED1PAX

Herausgeber

Bischöfliches Hilfswerk Misereor e.V. ■ Mozartstr. 9 · 52064 Aachen ■ T: 0241/442 445 ■ E: [fastenaktion@misereor.de](mailto:fastenaktion@misereor.de)

Illustration

Alfred Neuwald/Misereor

Fotonachweis

Kathrin Harms/ Misereor

Redaktion

Andreas Paul, Mirjam Günther – Misereor Aachen